

☆牛乳は毎日つきます。

☆材料の都合で献立を変更する場合があります。

☆*マークにはしょうゆ・ソースなど、
✎マークにはスプーンがつきます。

☆マークは「かみかみの日」です。
よくかんで食べるようにしましょう。

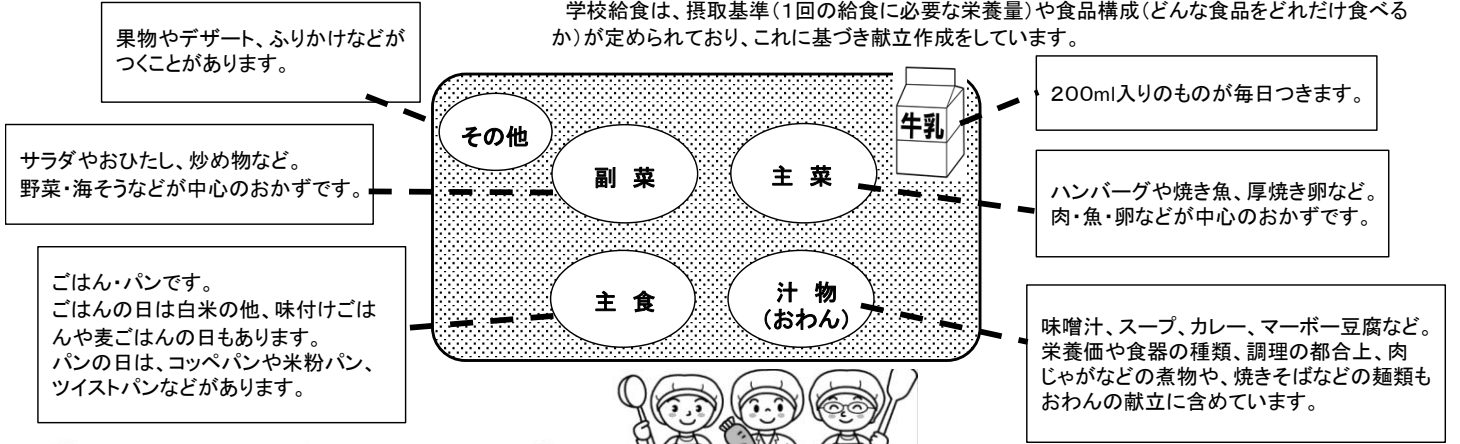


◆今月分平均栄養量

	基準値	平均値
エネルギー	820 kcal	811 kcal
たんぱく質	35.0 g	30.6 g
脂質	25.1 g	24.1 g
カルシウム	450 mg	388 mg
鉄	4.0 mg	3.2 mg
塩分	3.0 g	3.5 g

～献立内容について～

献立の基本は、「主食」+「主菜」+「副菜」+「汁物(おわん)」+「牛乳」です。この他に、旬の果物や、お誕生給食や行事食としてデザートなどがつくこともあります。
月・火・木・金曜日はごはんの日、水曜日はパンの日です。
学校給食は、摂取基準(1回の給食に必要な栄養量)や食品構成(どんな食品をどれだけ食べるか)が定められており、これに基づき献立作成をしています。



希望に満ちた春がやってきました。新学期がスタートし、新しい教室に、新しい友達や先生と環境が変わり、ワクワクしている人もいますことでしょう。
給食センターでも、おいしく安全な給食を届けられるよう、一生懸命給食作りに取り組んでいますので、今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

4月15日(火)の給食は、入学・進級をお祝いする給食です。
赤飯や、白石市のゆるキャラ「ボチ武者こじゅーろう」の焼印がついた厚焼き卵、いちごゼリーなど、盛りだくさんの献立になっていますので、お楽しみに!



9日(水)	10日(木)	11日(金)		
ツイストパン インディアンロール マカロニサラダ コーン卵スープ 清見オレンジ	ごはん かにシュウマイ(2個) 青菜ともやしのさっと煮 豆腐の中華煮	ごはん ますの塩焼き きんぴらごぼう 小松菜の味噌汁		
赤 牛乳 ソーセージ 豚肉 卵 ベーコン	赤 牛乳 かに たら かまぼこ 豚肉 豆腐	赤 牛乳 ます 豚肉 豆腐 味噌		
緑 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 赤ピーマン コーン ねぎ にんじん しめじ 清見オレンジ	緑 玉ねぎ チンゲンサイ もやし キャベツ 生姜 にんにく にんじん たけのこ きぬさや	緑 ごぼう こんにゃく にんじん いんげん 小松菜 玉ねぎ えのきたけ		
黄 パン 米油 小麦粉 パン粉 じゃがいも マカロニ マヨネーズ でん粉	黄 ごはん 小麦粉 砂糖 ごま油 でん粉	黄 ごはん 砂糖 油 ごま じゃがいも ふ		
エネルギー 824 kcal たんぱく質 26.2 g	エネルギー 772 kcal たんぱく質 32.2 g	エネルギー 771 kcal たんぱく質 37.9 g		
14日(月)	15日(火) お祝い給食	16日(水)	17日(木)	18日(金)
ごはん チーズインハンバーグ 豆もやしのソテー 大根とえびのスープ 大豆&小魚スナック	赤飯 ごま塩 こじゅーろう厚焼き卵 菜の花和え すまし汁 お祝いいちごゼリー	チョコレートパン 味噌うどん たこ焼き 大根サラダ	ごはん さわらの照り焼き うーめんサラダ キャベツの味噌汁	麦ごはん ポークカレー キャベツメンチカツ フルーツ白玉
赤 牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ ハム えび かたくちいわし 大豆	赤 牛乳 あずき 卵 わかめ 豆腐 はんぺん	赤 牛乳 豚肉 なたと たこ 卵 ツナ	赤 牛乳 さわら わかめ ハム 豆腐 味噌	赤 牛乳 豚肉 チーズ
緑 大豆もやし コーン 大根 にんじん 玉ねぎ たもぎたけ チンゲンサイ 生姜	緑 ほうれんそう 菜の花 コーン えのきたけ にんじん たけのこ ねぎ みつば	緑 ねぎ 白菜 もやし なら コーン キャベツ ねぎ 大根 きゅうり 水菜	緑 生姜 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ にんじん もやし しめじ ねぎ	緑 玉ねぎ にんじん にんにく トマト グリンピース キャベツ みかん 黄桃 パイン
黄 ごはん パン粉 油 砂糖	黄 ごはん ごま 春雨 ゼリー	黄 パン チョコレート うどん 小麦粉 米油 ドレッシング	黄 ごはん 砂糖 でん粉 ごま うーめん オリーブ油 ドレッシング じゃがいも	黄 ごはん 大麦 じゃがいも 油 パン粉 小麦粉 米油 白玉
エネルギー 800 kcal たんぱく質 34.4 g	エネルギー 801 kcal たんぱく質 29.7 g	エネルギー 826 kcal たんぱく質 30.2 g	エネルギー 792 kcal たんぱく質 33.9 g	エネルギー 947 kcal たんぱく質 24.5 g

21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木) お誕生給食	25日(金)
ごはん 豆腐のそぼろあん包み ひじきの炒め煮 ひきな汁	ごはん あじチーズフライ* 切干大根のオイスター炒め 白菜とぎょうざのスープ	背割りソフトパン フランクフルトの ケチャップソース キャベツのツナ和え マカロニのクリームスープ	ごはん タンドリーチキン アスパラサラダ 春雨と豆腐のスープ プリン	ごはん さばの味噌煮 たけのこの土佐煮 すいとん汁
赤 牛乳 豆腐 たら 鶏肉 豆乳 卵 ひじき さつま揚げ 大豆 油揚げ 味噌	赤 牛乳 あじ チーズ 豚肉	赤 牛乳 フランクフルト ツナ えび 生クリーム	赤 牛乳 鶏肉 ヨーグルト 豆腐 なた	赤 牛乳 さば 味噌 かつお節 鶏肉
緑 玉ねぎ 枝豆 こんにやく にんじん 大根 ねぎ ごぼう	緑 切干大根 にんじん いら たけのこ 白菜 ねぎ 玉ねぎ きぬさや しいたけ	緑 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス	緑 アスパラガス きゅうり コーン 赤ピーマン にんじん ねぎ キャベツ たもぎたけ きぬさや	緑 たけのこ にんじん こんにやく きぬさや 大根 ごぼう しいたけ ねぎ
黄 ごはん でん粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	黄 ごはん パン粉 米油 ごま油 砂糖 油 小麦粉	黄 パン 砂糖 ドレッシング マカロニ 油	黄 ごはん ドレッシング 春雨 プリン	黄 ごはん 油 砂糖 すいとん
エネルギー 762 kcal たんぱく質 26.5 g	エネルギー 810 kcal たんぱく質 27.7 g	エネルギー 842 kcal たんぱく質 30.9 g	エネルギー 785 kcal たんぱく質 34.7 g	エネルギー 821 kcal たんぱく質 33.3 g

28日(月)	29日(火)	30日(水)
ごはん ししゃもフリッター(2尾) ごぼうサラダ もやし汁 菜の花ふりかけ	昭和の日 おいしい! 春野菜 	米粉フォカッチャ ハムチーズフライ ほうれん草とコーンのソテー ポトフ ココア牛乳の素
赤 牛乳 ししゃも ツナ 豚肉 味噌 さば節 のり	赤 牛乳 ハム チーズ ウィナー	赤 牛乳 ハム チーズ ウィナー
緑 ごぼう にんじん きゅうり にんにく もやし コーン 玉ねぎ 菜の花	緑 コーン ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリ	緑 コーン ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリ
黄 ごはん 米粉 油 ごま油 じゃがいも ごま 砂糖	黄 米粉パン 米油 パン粉 小麦粉 バター 砂糖 油 じゃがいも ココア牛乳の素	黄 米粉パン 米油 パン粉 小麦粉 バター 砂糖 油 じゃがいも ココア牛乳の素
エネルギー 812 kcal たんぱく質 25.9 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 31.6 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 31.6 g

月に1度の「お誕生給食」は、その月にお誕生日を迎える友達をお祝いする給食の日です。
今月は24日がお誕生給食です。
みんなで楽しくお祝いしましょう!

マスクはきちんとつけましょう。

帽子はきちんとかぶりましょう。

白衣のボタンをしめましょう。

手を石けんできれいに洗いましょう。

つめを短く切りましょう。

きちんとした身支度で給食当番をしましょう。

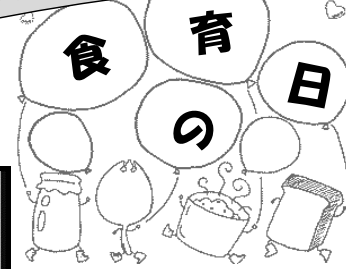
* 給食だより * 4月



いよいよ本年度も給食が始まります。
心と身体の健やかな成長を願い、教育の一環として行われている学校給食では、「食」を通じた人間形成や生きる力を育むため、「学校給食法」で7つの目標が掲げられています。



毎月19日は...



学校給食の目標!

「学校給食法」第二条より

- 健康**
適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 判断力**
日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 協同の精神**
学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 自然の恩恵**
食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活の多様性**
食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 食文化**
わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産・流通及び消費**
食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

「食育」とは...
知育・徳育・体育の基礎となるもので、さまざまな体験や学びを通して「食」に関する正しい知識と自ら選択できる力を身に付けて、健全な食生活を将来にわたって実践できるような人を育てていくことです。
食育を継続的に展開し、定着を図るために、文部科学省が毎月19日を「食育の日」と制定しました。

白石市学校給食センターでも、栄養教諭が学校を訪問し、「朝ごはんの大切さ」や「受験期の食生活」などについて授業を行ったり、毎月このおたよりを通して、給食や食育などについてお知らせしたりしていきます。
ぜひ、お子さんと一緒に給食だよりをご覧いただき、ご家庭での食育に役立てていただければ幸いです。

